

1	日	朝	エネルギー	蛋白質	昼	エネルギー	蛋白質	夕	エネルギー	蛋白質	総エネルギー
			(kcal)	(g)		(kcal)	(g)		(kcal)	(g)	(kcal)
2	月				ごはん 豚肉の塩麴焼き れんこんサラダ	728	28.7				
3	火				ごはん 鱈(さわらの)竜田揚げ 酢の物 果物	799	29.1				
4	水				三色丼 青菜のなめ茸和え 田舎汁	684	29.8				
5	木				ごはん 鶏肉のレモン風味焼き ひじきの炒り煮	741	35.1				
6	金				ごはん スクエアハンバーグ 中華風酢の物	741	30.2				
7	土										
8	日										
9	月										
10	火				ご飯 チキンかつ ★えのきとしらたきのしぐれ煮	782	34.1				
11	水				麦ごはん 飯(はまち)の照り焼き 白和え	721	29.3				
12	木				■さつま芋ごはん 鱈(さば)の塩焼き 五目煮豆	759	32.8				
13	金				ごはん 鶏肉の甘酢焼き マカロニサラダ	703	26.3				
14	土										
15	日										
16	月				カレーライス 和風サラダ 牛乳 果物	720	20.1				
17	火				皿うどん わかめご飯 青菜の磯辺和え ゼリー	748	29.1				
18	水				ごはん 鮭(さけ)のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 果物	745	28.2				
19	木				ごはん 鱈(たら)のムニエル ほうれん草のマヨネーズ和え	798	30.0				
20	金				ごはん ささみのゆかり揚げ 酢の物	690	29.3				
21	土				ごはん 飯(はまち)の塩麴焼き 五目金平 みそ汁	725	30.8				
22	日				福角会祭						
23	月				ご飯 豚肉のピーナツ焼き マセドワンサラダ	741	26.1				
24	火				ごはん 照り焼きチキン 大豆サラダ	778	28.6				
25	水				ごはん 鱈(さわら)のごま焼き さつまいもの粒マスタード和え	725	28.9				
26	木				ごはん ササミフライ 青菜のツナ和え	774	35.0				
27	金				ごはん 豚肉のまいたけ炒め ミモザサラダ	713	30.0				
28	土										
29	日										
30	月				ごはん 酢豚 中華風酢の物	816	30.1				
31	火				ごはん 鱈(たら)のフライ 切り干し大根のサラダ	759	28.0				